



**GOOD BLADDER HABITS CAN HELP IMPROVE BLADDER CONTROL**

You need good bladder habits for a healthy life.

Poor bladder habits can lead to poor bladder control, and even wetting yourself. Here are some easy steps that everyone can take to keep a healthy bladder.

**HINTS TO KEEP YOUR BLADDER HEALTHY**

**Step 1 – Use good toilet habits**

- It is normal to go to the toilet 4 to 8 times a day and no more than twice a night.
- Don't get into the habit of going to the toilet "just in case." Try to go to the toilet only when your bladder is full and you need to go. (Going to the toilet before you go to bed is fine).
- Take your time so that your bladder can empty. If you rush, and do not empty your bladder fully, over time, you could get a bladder infection.
- Women should sit to go to the toilet. Do not hover over the toilet seat.

**Step 2 – Keep good bowel habits**

- Eat lots of fruits and vegetables and stay active to keep your bowels regular.
- Do not strain when using your bowels as this can weaken your pelvic floor muscles (the muscles that help your bladder and bowel control).

**Step 3 – Drink plenty of water**

- Drink 1.5 - 2 litres of fluid each day unless your doctor says this is not okay.
- Cut down on how much caffeine and alcohol you drink. These may upset your bladder. Do not drink too much coffee, tea or cola. Instant coffee has less caffeine than brewed coffee. Tea has less caffeine than coffee.

**LOS BUENOS HÁBITOS URINARIOS PUEDEN AYUDARLE A MEJORAR EL CONTROL URINARIO**

Para llevar una vida sana debe adquirir buenos hábitos urinarios.

Los malos hábitos urinarios pueden llevar a un control urinario deficiente, llegando al punto de orinarse sin querer. He aquí algunas medidas sencillas que todos pueden adoptar para mantener una vejiga sana.

**CONSEJOS PARA CONSERVAR UNA VEJIGA SANA**

**Sugerencia 1 – Adopte buenos hábitos al ir al baño**

- Lo normal es ir al baño entre 4 y 8 veces al día, y no más de dos veces en la noche.
- No adopte el hábito de ir al baño "por si acaso". Trate de ir solamente cuando sienta su vejiga llena y realmente sienta que no puede dejar de ir al baño. (Está bien ir al baño antes de acostarse).
- Dese tiempo, para que así su vejiga se vacíe. Si se apresura y no vacía su vejiga por completo, con el correr del tiempo podría sufrir una infección de la vejiga.
- Al ir al baño, las mujeres deben sentarse bien en el inodoro (o excusado). Sietnese apropiadamente, no en cuclillas sobre el inodoro.

**Sugerencia 2 – Adopte buenos hábitos para cuidar sus intestinos**

- Para que sus intestinos funcionen bien; coma mucha fruta, verduras y manténgase activo.
- No se tensione ni esfuerce demasiado al defecar ya que arriesga debilitar los músculos del perineo o suelo pélvico (los músculos que contribuyen al control urinario y fecal).

**Sugerencia 3 – Beba abundante agua**

- Beba de 1,5 a 2 litros de líquido cada día a menos que su médico le diga que no lo haga.
- Disminuya su consumo de cafeína y alcohol, ya que éstos pueden afectar su intestino. No beba demasiado café, té o bebidas gaseosas. El café instantáneo contiene menos cafeína que el café preparado. El té tiene menos cafeína que el café.





**Step 4 – Look after your pelvic floor muscles**

- Keep your pelvic floor muscles strong with pelvic floor muscle training.
- You can get a Pelvic Floor Muscle Training leaflet for Men, or for Women.
- See your doctor, physiotherapist or continence nurse to check that you are training your muscles the right way.

**Step 5 – Seek help from your doctor, physiotherapist or continence nurse if you:**

- wet yourself, even a few drops, when you cough, sneeze, laugh, stand, lift or do sports or other activity;
- have an urgent need to pass urine, have a strong feeling of not being able to hold on, or often don't get to the toilet in time;
- pass small amounts of urine, often and regularly. That is more than 8 times per day in small amounts (less than about what a tea cup holds);
- have to get up more than twice in the night to pass urine;
- wet the bed over the age of five years;
- have trouble starting your stream of urine, or have a stream that stops and starts instead of a smooth flow;
- strain to pass urine;
- feel that your bladder is not empty when you have passed urine;
- have burning or pain while passing urine;
- have to give up things you enjoy like walking, aerobics or dancing because of poor bladder or bowel control; or
- have any change in your regular bladder habits that you are worried about.

**Sugerencia 4 – Cuide sus músculos pélvicos**

- Fortalezca sus músculos pélvicos por medio de ejercicios especiales para esa área.
- Puede obtener un folleto titulado Ejercicios para los Músculos del Perineo o Suelo Pélvico Masculino (para hombres) o Ejercicios para los Músculos Pélvicos Femeninos (para mujeres).
- Consulte a su médico, fisioterapeuta o personal de enfermería especializado en incontinencia para asegurarse que usted ejercita sus músculos en la manera correcta.

**Sugerencia 5 – Solicite ayuda de su médico, fisioterapeuta o personal de enfermería especializado en incontinencia si:**

- orina involuntariamente, aunque sea unas gotas, al toser, estornudar, reír, mantenerse de pie, levantar objetos pesados, al practicar algún deporte u otras actividades;
- le vienen urgencias de orinar, tiene una fuerte sensación de que no le será posible aguantarse, o a menudo no logra llegar al baño a tiempo;
- orina en pequeñas cantidades, a menudo y con regularidad. Es decir, más de 8 veces al día y en pequeñas cantidades (menos de una taza);
- en la noche tiene que levantarse a orinar más de dos veces;
- se orinaba en la cama ya pasada la edad de cinco años;
- le cuesta empezar a orinar en chorro normal, o el chorro se le interrumpe en vez de fluir uniformemente;
- tiene que esforzarse para orinar;
- siente que al terminar de orinar, su vejiga no se ha vaciado enteramente;
- al orinar siente ardor o dolor;
- tiene que desistir de actividades de las que disfruta como el salir a caminar, el ejercicio aeróbico o el baile debido a un deficiente control urinario o intestinal; o
- le preocupa algún cambio en sus hábitos urinarios cotidianos.





---

## SEEK HELP

---

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

---

## BUSQUE AYUDA

---

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66\* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información
- Asesoramiento
- Folletos.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) o [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.